

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный универси-  
тет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума Ученого совета ННГУ  
протокол от  
«20» апреля 2021 г. № 1

**Рабочая программа дисциплины**

**Основы здорового образа жизни**

---

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

**Специалитет**

---

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

**37.05.02 Психология служебной деятельности**

---

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Специализация

**Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности**

---

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Квалификация (степень)

**специалист**

---

*(бакалавр / магистр / специалист)*

Форма обучения

**очная**

---

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Арзамас  
2021 год

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума ученого совета ННГУ  
(протокол от 14.12 2021 г. № 4)

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
НА 2022-2023 уч.г.**

**Рабочая программа учебной дисциплины и приложение  
к ней (фонд оценочных средств дисциплины) одобрены без изменений**

Протокол заседания кафедры биологии, географии и химии  
(протокол от 18.11.2021 №12)  
заведующий кафедрой д.б.н., доцент О.И. Недосеко

Решение методической комиссии Арзамасского филиала ННГУ  
(протокол от 05.12.2021 №4)  
председатель методической комиссии к.п.н., доцент Т.А. Полякова

## 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» относится к дисциплинам по выбору вариативной части образовательной программы по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализация Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Дисциплина реализуется для студентов очной формы обучения в 3 семестре (при условии её выбора обучающимся).

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

**Цели** дисциплины - формирование у студентов систематизированных знаний в области обеспечения охраны жизни, сохранения и укрепления (воссоздания) здоровья человека, формирования здорового образа жизни человека и о навыках по обеспечению адапционных возможностей организма к условиям обитания.

| Формируемые компетенции<br>(Код/<br>Формулировка)   | Планируемые результаты обучения<br>по дисциплине (модулю)<br>(компонентный состав компетенции)   |
|---|--|
| способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния(ОК-6); | 31 (ОК-6) <i>Знать</i> нормы физиологических показателей здорового организма; определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека.<br>32 (ОК6) <i>Знать</i> основные виды детского травматизма; средства оздоровительного воздействия на организм.<br>33(ОК-6) <i>Знать</i> причины возникновения наиболее распространенных соматических и инфекционных заболеваний; методы и способы профилактики инфекционных заболеваний; признаки неотложных состояний, причины и факторы, их вызывающие.<br>У1(ОК-6) <i>Уметь</i> - оказать первую медицинскую помощь;<br>У2(ОК-6) <i>Уметь</i> - распознать признаки нарушения здоровья;<br>У3(ОК-6) <i>Уметь</i> способствовать обеспечению гармоничного развития личности обучающегося.<br>В1(ОК-6) <i>Владеть</i> навыками определения функционального состояния организма;<br>В2 (ОК-6) <i>Владеть</i> навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся;<br>В3 (ОК-6) <i>Владеть</i> - навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек. |
| способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни(ОК-9).  | 31 (ОК-9) <i>Знать</i> нормы физиологических показателей здорового организма; определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека.<br>32 (ОК-9) <i>Знать</i> основные виды детского травматизма; средства оздоровительного воздействия на организм.<br>33(ОК-9) <i>Знать</i> причины возникновения наиболее распространенных соматических и инфекционных заболеваний; методы и способы профилактики инфекционных заболеваний; признаки неотложных состояний, причины и факторы, их вызывающие.<br>У1(ОК-9) <i>Уметь</i> - оказать первую медицинскую помощь;<br>У2(ОК-9) <i>Уметь</i> - распознать признаки нарушения  |

|  |   |
|--|---|
|  | здоровья;<br><i>У3(ОК-9) Уметь</i> способствовать обеспечению гармоничного развития личности обучающегося.<br><i>В1(ОК-9) Владеть</i> навыками определения функционального состояния организма;<br><i>В2 (ОК-9) Владеть</i> навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся;<br><i>В3 (ОК-9) Владеть</i> - навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.   |
| способностью осуществлять профессиональный психологический отбор лиц, способных к овладению и осуществлению различных видов профессиональной деятельности(ПК- 4) | <i>З1 (ПК-4) Знать</i> нормы физиологических показателей здорового организма; определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека.<br><i>З2 (ПК-4) Знать</i> основные виды детского травматизма; средства оздоровительного воздействия на организм.<br><i>З3(ПК-4) Знать</i> причины возникновения наиболее распространенных соматических и инфекционных заболеваний; методы и способы профилактики инфекционных заболеваний; признаки неотложных состояний, причины и факторы, их вызывающие.<br><i>У1(ПК-4) Уметь</i> - оказать первую медицинскую помощь;<br><i>У2(ПК-4) Уметь</i> - распознать признаки нарушения здоровья;<br><i>У3(ПК-4) Уметь</i> способствовать обеспечению гармоничного развития личности обучающегося.<br><i>В1(ПК-4) Владеть</i> навыками определения функционального состояния организма;<br><i>В2 (ПК-4) Владеть</i> навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся;<br><i>В3 (ПК-4) Владеть</i> - навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек. |

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Структура дисциплины

| Трудоемкость  | очная форма обучения |
|---|----------------------|
| <b>Общая трудоемкость</b>                                   | 2 з.е.               |
| часов по учебному плану, из них                             | 72                   |
| <b>Контактная работа</b> , в том числе: аудиторные занятия: |                      |
| – занятия лекционного типа                                  | 18                   |
| – занятия семинарского типа                                 | 18                   |
| контроль самостоятельной работы                             | 1                    |
| <b>Промежуточная аттестации</b><br>Зачет                    |                      |
| <b>Самостоятельная работа</b>                               | 35                   |

Содержание дисциплины (модуля) структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий

| Наименование разделов (Р) или тем (Т) | Всего | Контактная работа<br>(работа во взаимодействии с преподавателем), | Самостоятельная работа обучающегося, часы, в пе- |
|---------------------------------------|-------|---|--|
|---------------------------------------|-------|---|--|

| дисциплины (модуля),<br>Форма(ы) промежуточной<br>аттестации<br>по дисциплине (модулю)                                      | (часы) |         | часы, из них                |  |  |         |                                       |  |  |  | период                                   |  |                              |  |
|---|--------|---------|-----------------------------|--|--|---------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|------------------------------|--|
|   |        |         | Занятия<br>лекционного типа |  | Занятия<br>семинар-<br>ского типа<br>(в т.ч. те-<br>кущий кон-<br>троль успевае-<br>мости) |         | Контроль<br>самостоятельной<br>работы |  |  |  | промежуточной атте-<br>стации (контроля) |  | теоретического обуче-<br>ния |  |
|   | Очная  | Заочная |                             |  | Очная  | Заочная |                                       |  |  |  |  |  |                              |  |
| Тема1. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп.   | 4      |         | 2                           |  |  |         |                                       |  |  |  |  |  | 2                            |  |
| Тема2. Основные признаки нарушения здоровья ребенка. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.                              | 4      |         |                             |  | 2  |         |                                       |  |  |  |  |  | 2                            |  |
| Тема3. Критерии оценки индивидуального здоровья.  | 4      |         | 2                           |  |  |         |                                       |  |  |  |  |  | 2                            |  |
| Тема4. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Понятие об иммунитете, его виды.                               | 4      |         |                             |  | 2  |         |                                       |  |  |  |  |  | 2                            |  |
| Тема5. Понятие об инфекционных болезнях.  | 4      |         | 2                           |  |  |         |                                       |  |  |  |  |  | 2                            |  |
| Тема6. Меры профилактики инфекционных заболеваний.  | 4      |         |                             |  | 2  |         |                                       |  |  |  |  |  | 2                            |  |
| Тема7. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.  | 4      |         | 2                           |  |  |         |                                       |  |  |  |  |  | 2                            |  |
| Тема8. Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях.   | 4      |         |                             |  | 2  |         |                                       |  |  |  |  |  | 2                            |  |
| Тема9. Комплекс сердечно-легочной реанимации. Показания к применению и критерии эффективности сердечно-легочной реанимации. | 4      |         | 2                           |  |  |         |                                       |  |  |  |  |  | 2                            |  |
| Тема10. Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них.                               | 4      |         |                             |  | 2  |         |                                       |  |  |  |  |  | 2                            |  |
| Тема11. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.   | 4      |         | 2                           |  |  |         |                                       |  |  |  |  |  | 2                            |  |
| Тема12. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся. Формиро-  | 4      |         |                             |  | 2  |         |                                       |  |  |  |  |  | 2                            |  |

|  |    |  |    |   |    |  |  |   |  |  |  |    |  |
|--|----|--|----|---|----|--|--|---|--|--|--|----|--|
| вание мотивации к здоровому образу жизни.  |    |  |    |   |    |  |  |   |  |  |  |    |  |
| Тема13. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. | 4  |  | 2  |   |    |  |  |   |  |  |  | 2  |  |
| Тема14. Профилактика вредных привычек.   | 4  |  |    |   |    |  |  |   |  |  |  | 2  |  |
| Тема15. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса.   | 4  |  | 2  |   |    |  |  |   |  |  |  | 2  |  |
| Тема16. Роль учителя в формировании здоровья учащихся в профилактике заболеваний.                                    | 4  |  |    | 2 |    |  |  |   |  |  |  | 2  |  |
| Тема17. Наследственность и здоровье. Экология и здоровье.  | 4  |  | 2  |   |    |  |  |   |  |  |  | 2  |  |
| Тема18. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и ЗОЖ учащихся.                                | 3  |  |    | 2 |    |  |  |   |  |  |  | 1  |  |
| В т.ч. текущий контроль  | 1  |  |    |   |    |  |  | 1 |  |  |  |    |  |
| Зачет  |    |  |    |   |    |  |  |   |  |  |  |    |  |
| ИТОГО  | 72 |  | 18 |   | 18 |  |  | 1 |  |  |  | 35 |  |

**Тема1. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп.** Определение понятия «здоровье». Компоненты, уровни здоровья. Концепции здоровья.

**Тема2. Основные признаки нарушения здоровья ребенка.** Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Предболезнь, болезнь. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Общественное здоровье.

**Тема3. Критерии оценки индивидуального здоровья.** Факторы физического развития, физическое здоровье, психосоциальное благополучие, региональные нормативы, диапазон функциональных норм, пограничные состояния, патология.

**Тема4. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Понятие об иммунитете, его виды.** Понятие об иммунитете, его виды. Показания и противопоказания к иммунизации.

**Тема5. Понятие об инфекционных болезнях.** Основные противоэпидемические мероприятия.

**Тема6. Меры профилактики инфекционных заболеваний.** Профилактика инфекционных заболеваний в школе.

**Тема7. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.** Контузия, кома, обморок, коллапс. Поражение электрическим током. Ожоги. Утопление.

**Тема8. Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях.** Гипергликемическая гипогликемическая кома. Электротравма. Комплекс СЛР при поражении электрическим током. Препараты скорой помощи. Служба спасения.

**Тема9. Комплекс сердечно-легочной реанимации. Показания к применению и критерии эффективности сердечно-легочной реанимации.** Признаки клинической и биологической смерти. Реанимация.

**Тема10. Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них.** Травматический шок. Раны и кровотечения. Ранения грудной клетки.

**Тема11. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.** Биологическое и социальное в природе человека - единство и противоречие. Здоровый об-

раз жизни.

**Тема12. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.** Кодекс здоровья. Мотивации здорового образа жизни.

**Тема13. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье.** Питьевая вода и здоровье. Экология продуктов питания. Эндоекология.

**Тема14. Профилактика вредных привычек.** Предпосылки, стимулирующие рост потребления алкоголя. Алкоголь — наркотический яд.

**Тема15. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса.** Медико-педагогический контроль, санитарно-гигиенические нормативы учебного процесса, санитарные нормы и правила.

**Тема16. Роль учителя в формировании здоровья учащихся в профилактике заболеваний.** Умственная работоспособность и утомление. Труд и здоровье учителя. Факторы риска труда учителя.

**Тема17. Наследственность и здоровье. Экология и здоровье.** Анамнез, этиология и патогенез. Корреляции. Антропогенная нагрузка. Экзогенные, эндогенные факторы здоровья.

**Тема18. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и ЗОЖ учащихся.** Принципы и задачи работы классного руководителя с родителями.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

#### **4. Образовательные технологии**

**Образовательные технологии, способствующие развитию компетенций, формируемых дисциплиной:**

– **технология проблемного обучения** – стимулирование проявления активности, инициативы, самостоятельности, творчества, решения теоретических и практических задач, развития интеллектуальных способностей: обобщения, систематизации, анализа, синтеза и др. Методы проблемного обучения: проблемное изложение, частично-поисковый метод, исследовательский метод.

– **технология контекстного обучения** – использование системы дидактических форм, методов и средств для моделирования предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

– **технология обучения в сотрудничестве** – формирование умений работать сообща во временных командах и группах, добиваться качественных образовательных результатов на основе межличностной коммуникации, принятия оптимальных решений, развития лидерских качеств. Технология основана на эмоциональных переживаниях, связанных со стремлением к общему успеху и коллективным достижениям, и формировании личностных качеств, необходимых для эффективной работы в команде или в коллективе. Технология предполагает использование метода групповой работы.

– **информационные образовательные технологии** направлены на овладение средствами поиска, применения и переработки учебной или научной информации средствами компьютерной техники, Интернета, аудио- и видеотехники.

Учебная дисциплина «Основы здорового образа жизни» включает в себя в качестве обязательного минимума следующие разделы: Основные признаки нарушения здоровья ребенка. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие. Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотлож-

ных состояниях. Комплекс сердечно-легочной реанимации, показания к ее применению. Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования ЗОЖ учащихся. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Роль учителя в формировании здоровья учащихся и в профилактике заболеваний. Профилактика вредных привычек. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся.

Теоретическая составляющая формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к основам медицинских знаний.

Практическая составляющая, обеспечивающая операционное овладение методами и способами активной деятельности в целях достижения личности безопасного типа, повышения уровня мыслительных и операционных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Контрольная (измерительная) составляющая, определяющая дифференцированный объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессионально-прикладная направленность образовательного процесса по основам медицинских знаний и ЗОЖ объединяет все три составляющих содержания программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Интерактивные образовательные технологии используются в учебном процессе с целью:

- внедрения методик самооценки самосохранения для их направленной коррекции;
- освоения методик развивающих способностью обеспечивать применение навыков здорового образа жизни в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-факторов;
- составления и проведения самостоятельных занятий развивающих способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- развитие способностей использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;
- освоения методик проведения приемы первой помощи, методов защиты в условиях различных ситуаций;
- разбор методов организации обеспечения и соблюдения требований санитарных и гигиенических правил и норм, проведения профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

## **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс Основы здорового образа жизни, созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=9430>

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки учебно-исследовательских реферативных работ, выполнения тестовых заданий для самоконтроля знаний, подготовки к выполнению контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовки к зачёту по дисциплине.

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы по теоретическому разделу программы в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на формирование знаний и умений самостоятельного развития качеств личности владеющей базовыми знаниями в области основ медицинских знаний, совершенствования методоло-



гических навыков в предвидении и уклонении от заболеваний и т.д. В содержание самостоятельных внеаудиторных занятий включаются специальные средства для оптимизации освоения учебного материала.

**6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю),**

включающий:

**6.1. перечень компетенций дисциплины с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.**

| Формируемые компетенции  | Контролируемые (разделы или темы дисциплины) | Форма оценочного средства<br>текущего контроля успеваемости/<br>промежуточной аттестации |
|--|--|--|
| Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций   |  |  |
| (ОК-6)- способностью к самоорганизации и самообразованию;  |  |  |
| <p>31 (ОК-6) Знать нормы физиологических показателей здорового организма; определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека.</p> <p>32 (ОК6) Знать основные виды детского травматизма; средства оздоровительного воздействия на организм.</p> <p>33(ОК-6) Знать причины возникновения наиболее распространенных соматических и инфекционных заболеваний; методы и способы профилактики инфекционных заболеваний; признаки неотложных состояний, причины и факторы, их вызывающие.</p> <p>У1(ОК-6) Уметь - оказать первую медицинскую помощь;</p> <p>У2(ОК-6) Уметь - распознать признаки нарушения здоровья;</p> <p>У3(ОК-6) Уметь способствовать обеспечению гармоничного развития личности обучающегося.</p> <p>В1(ОК-6) Владеть навыками определения функционального состояния организма;</p> <p>В2 (ОК-6) Владеть навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся;</p> <p>В3 (ОК-6) Владеть - навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.</p> | Темы 1-4                                     | Тестирование   |
|  |  | Устный опрос   |
|  |  | Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины                                  |
|  |  | Учебно-исследовательские реферативные работы   |
|  |  | Дневник наблюдений<br><b>Зачет</b>   |
| (ОК-9)- способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;   |  |  |
| <p>31 (ОК-9) Знать нормы физиологических показателей здорового организма; определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека.</p> <p>32 (ОК-9) Знать основные виды детского травматизма; средства оздоровительного воздействия на организм.</p> <p>33(ОК-9) Знать причины возникновения наиболее</p>  | Темы 5-9                                     | Тестирование   |
|  |  | Устный опрос   |

|  |            |  |
|--|------------|--|
| <p>распространенных соматических и инфекционных заболеваний; методы и способы профилактики инфекционных заболеваний; признаки неотложных состояний, причины и факторы, их вызывающие.</p> <p><i>У1(ОК-9) Уметь</i> - оказать первую медицинскую помощь;</p> <p><i>У2(ОК-9) Уметь</i> - распознать признаки нарушения здоровья;</p> <p><i>У3(ОК-9) Уметь</i> способствовать обеспечению гармоничного развития личности обучающегося.</p> <p><i>В1(ОК-9) Владеть</i> навыками определения функционального состояния организма;</p> <p><i>В2 (ОК-9) Владеть</i> навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся;</p> <p><i>В3 (ОК-9) Владеть</i> - навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.</p>   |            | <p>Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины</p> <p>Учебно-исследовательские реферативные работы</p> <p>Дневник наблюдений</p> <p><b>Зачет</b></p>   |
| <p>(ПК- 4)- способностью осуществлять профессиональный психологический отбор лиц, способных к овладению и осуществлению различных видов профессиональной деятельности;</p>   |            |  |
| <p><i>З1 (ПК-4) Знать</i> нормы физиологических показателей здорового организма; определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека.</p> <p><i>З2 (ПК-4) Знать</i> основные виды детского травматизма; средства оздоровительного воздействия на организм.</p> <p><i>З3(ПК-4) Знать</i> причины возникновения наиболее распространенных соматических и инфекционных заболеваний; методы и способы профилактики инфекционных заболеваний; признаки неотложных состояний, причины и факторы, их вызывающие.</p> <p><i>У1(ПК-4) Уметь</i> - оказать первую медицинскую помощь;</p> <p><i>У2(ПК-4) Уметь</i> - распознать признаки нарушения здоровья;</p> <p><i>У3(ПК-4) Уметь</i> способствовать обеспечению гармоничного развития личности обучающегося.</p> <p><i>В1(ПК-4) Владеть</i> навыками определения функционального состояния организма;</p> <p><i>В2 (ПК-4) Владеть</i> навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся;</p> <p><i>В3 (ПК-4) Владеть</i> - навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.</p> | Темы 10-18 | <p>Тестирование</p> <p>Устный опрос</p> <p>Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины</p> <p>Учебно-исследовательские реферативные работы</p> <p>Дневник наблюдений</p> <p><b>Зачет</b></p> |

### Шкала оценивания сформированности компетенции

| Индикаторы компетенции | Оценка сформированности компетенции                                    |   |  |  |
|------------------------|--|---|--|--|
|                        | неудовлетворительно  | удовлетворительно   | хорошо   | отлично  |
|                        | не зачтено   | зачтено   |  |  |
| <b><u>Знания</u></b>   | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много грубых ошибок. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок. | Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок. |
| <b><u>Умения</u></b>   | При решении стандартных задач не продемонстрированы                    | Продемонстрированы основные умения, ре-                             | Продемонстрированы все основные умения,  | Продемонстрированы все основные  |

|               |  |   |   |  |
|---------------|--|---|---|--|
|               | стрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.   | шены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме. | решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме. |
| <b>Навыки</b> | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки. | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.                            | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.                                  |

## 6.2 Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

| Оценка     |                     | Уровень подготовки   |
|------------|---------------------|--|
| зачтено    | отлично             | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»                     |
|            | хорошо              | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»                       |
|            | удовлетворительно   | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».   |

**Конкретизированные с учетом специфики дисциплины** шкалы оценки для проведения зачета, критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций, представлены ниже.

Для проведения контроля сформированности компетенции используются: устный опрос на зачёте, прием контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, защита индивидуальных или групповых проектов - дневников наблюдений.

### Шкалы оценки для проведения зачета

оценка «зачтено» выставляется студенту, если он не менее, чем на 80% посетил

аудиторные занятия, без грубых ошибок в содержании ( минимум на удовлетворительно) ответил на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте.

оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он посетил менее 80% аудиторных занятий, допустил грубые ошибки в содержании ответов на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте.

### **6.3 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций**

**Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:**

- тестирование;
- индивидуальное собеседование,
- письменные учебно-исследовательские реферативные работы.

**Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:**

- практические контрольные задания на установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия), на нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий).

#### **Критерии оценки письменной учебно-исследовательской реферативной работы**

"отлично" - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"хорошо" - реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

"удовлетворительно" - реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

#### **Критерии оценки тестирования**

"отлично" - 90-100% правильных ответов.

"хорошо" 70-89% правильных ответов.

"удовлетворительно" – 50-69% правильных ответов

#### **Критерии оценки контрольных заданий**

"отлично" – контрольные задания полностью раскрывают основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"хорошо" - контрольные задания частично раскрывают основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

"удовлетворительно" - контрольные задания в общих чертах раскрывают основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не дает понятный и аргументированный ответ.

### **Критерии оценки выполнения и представления дневника наблюдений**

"отлично" - дневник наблюдений студента (группы студентов) содержит ответы на все поставленные вопросы в полном объеме. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов, умеет отстаивать свою точку зрения и позицию.

"хорошо" - дневник наблюдений студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами из видео-кейса, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров практического характера. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию.

"удовлетворительно" - дневник наблюдений студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен с логическими ошибками, студент(ты) приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами практики, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию.

### **Критерии устного ответа студента**

**Оценка «отлично»** выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

**Оценка «хорошо»** выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

### **6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и для контроля сформированности компетенции**

#### ***Формы самостоятельной работы:***

1. Заполнение рабочей тетради по индивидуальному плану.
2. Выполнение эссе.
3. Написание тематических рефератов.
4. Изготовление плакатов, опорных конспектов.

5. Разработка тематических презентаций.
6. Разработка открытых уроков по профилактике вредных привычек в форме ролевых игр и проведение их среди студентов и учащихся школ.
7. Разработка ситуационных задач по темам пройденного материала.

### Пример Дневника самонаблюдения для оценки сформированности компетенций ОК-6

Измерьте субъективные показатели физического развития, интерпретируйте абсолютные значения в центильные интервалы, заполните соответствующие графы, начертите субъективный профиль.

|       | Абсолютное значение /Центильные интервалы |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Аз/Ци | 2   | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ДТ    |   |   |   |   |   |   |   |
| МТ    |   |   |   |   |   |   |   |
| ИК-2  |   |   |   |   |   |   |   |
| ОГК   |   |   |   |   |   |   |   |
| ЖЕЛ   |   |   |   |   |   |   |   |
| КДП   |   |   |   |   |   |   |   |
| ЧСС   |   |   |   |   |   |   |   |
| САД   |   |   |   |   |   |   |   |
| ДАД   |   |   |   |   |   |   |   |
| СИ    |   |   |   |   |   |   |   |
| ЖИ    |   |   |   |   |   |   |   |
| МОД   |   |   |   |   |   |   |   |
| МОК   |   |   |   |   |   |   |   |

### Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенций ОК-9

#### ВОПРОСЫ для контрольной работы №1

##### **1 вариант**

1. История развития и распространения инфекционных болезней.
2. Воздушно-капельные инфекции (корь, краснуха, скарлатина)
3. Основные противоэпидемические мероприятия.
4. Задачи школы в повышении иммунитета у детей.
5. Бактерионосительство – это ...

##### **2 вариант**

1. Понятие об инфекционном процессе.
2. Желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, сальмонеллез).
3. Методы, виды и способы дезинфекции.
4. Задачи классного руководителя в связи с проведением вакцинации.
5. Суперинфекция – это...

##### **3 вариант**

1. Эпидемический процесс. Источник инфекции.
2. Гематогенные инфекции (столбняк, вирусный гепатит).
3. Профилактика инфекционных болезней в школе.
4. Понятие о сигнализационном контроле.
5. Ремиссия – это ...

#### ВОПРОСЫ для контрольной работы №2

### **1 вариант**

1. Шок, внешние проявления 1 стадии травматического шока.
2. Переломы костей. Общие симптомы.
3. Травмы и поражения глаз.
4. Ранения грудной клетки. Оказание неотложной помощи.
5. Способы наложения жгута.

### **2 вариант**

1. Шок, внешние проявления 2 стадии травматического шока.
2. Ушибы и вывихи. Оказание неотложной помощи.
3. Ранения живота. Оказание неотложной помощи.
4. Признаки внутреннего кровотечения.
5. Носовое кровотечение.

### **3 вариант**

1. Схема оказания первой мед.помощи при травматическом шоке.
  2. Раны, виды ран.
  3. Признаки закрытого и открытого перелома конечностей.
  4. Артериальное кровотечение. Схема оказания неотложной помощи.
  5. Понятие об иммобилизации. Основные принципы транспортной иммобилизации.
- 6.** В виде таблицы оформите ответ - «Комплекс сердечно-легочной реанимации, показаний к ее применению».

| Приемы | Характеристика приемов, последовательность проведения. |
|--------|--|
|        |  |

### **Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенций ПК-4**

1. Инфекционные заболевания
2. Здоровый образ жизни – как биологическая и социальная проблема
3. Оздоровительное и воспитательное значение режима дня
4. Влияние окружающей среды на здоровье человека
5. Проблемы здоровья в школьном образовании
6. Педагогическая профилактика алкоголизма, наркомании и табакокурения
7. Организация здравоохранения
8. Использование лекарственных растений для сохранения и укрепления здоровья
9. Основы здорового питания
10. Критерии оценки индивидуального здоровья
11. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие
12. Сердечно-легочная реанимация
13. Наследственные болезни
14. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса
15. Роль учителя в формировании здоровья учащихся и профилактике заболеваний
16. Характеристика детского травматизма и правила оказания первой помощи
17. Оценка физического развития детей и подростков
18. Принципы здорового образа жизни
19. Профилактика профессиональных заболеваний у педагогов
20. Факторы, определяющие здоровье и болезнь
21. Формирование мотиваций здорового образа жизни

### **Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенций ОК-9**

Тест состоит из 2-х блоков заданий:

1 блок – с выбором 1 прав. ответа.

Система оценивания – верный ответ – 1 балл, неверный ответ – 0 баллов.

2 блок - с выбором всех правильных ответов.

- 1. Болезнетворные микроорганизмы называются**  
а) патогенные б) сапрофиты в) аэробные
- 2. Первая фаза работоспособности называется**  
а) фаза оптимальной работоспособности б) вработывание в) развивающее утомление
- 3. Правильный симптом при переломе плечевой кости – это:**  
а) повышение темпера б) деформация конечности; в) отсутствие пульсации.
- 4. Правильный симптом при вывихе - это:**  
а) нарушение функции конечности;  
б) в крови большое количество лейкоцитов в) повышение температуры.
- 5. Приготовить стерильный материал (салфетку) в домашних условиях можно следующим образом:**  
а) выстирать в мыльной воде; б) повесить на солнце;  
в) прогладить кусок простыни утюгом.
- 6. Первая помощь при растяжении связок голеностопного сустава - это:**  
а) дать антибиотик; б) сделать массаж; в) наложить тугую 8-образную повязку.
- 7. Первая медицинская помощь при переломе - это:**  
а) дать таблетку но-шпы; б) сделать массаж;  
в) наложить иммобилизирующую повязку.
- 8. Ожог степени 3а от ожога степени 3б через 3 месяца отличается:**  
а) по цвету кожи; б) по степени отечности;  
в) по наличию рубцов на месте ожоговой поверхности.
- 9. Признак, отсутствующий при отравлении препаратами бытовой химии – это:**  
а) головокружение; б) тошнота; в) рвота; г) боли в животе;  
д) повышение артериального давления.
- 10. При оказании первой помощи при отравлении лекарственными средствами нельзя:**  
а) промывать желудок; б) давать антидот;  
в) давать препараты, снижающие артериальное давление;  
г) проводить дезинтоксикационную терапию

**для оценки сформированности компетенций ОК-6**

- 11. При ушибах отсутствует признак, как:**  
а) боль; б) снижение артериального давления;  
в) снижение двигательной функции; г) отечность.
- 12. Совокупность процессов в организме, направленных на защиту его от чужеродных веществ, называется:**  
а) иммунитет б) стерилизация в) вакцинация
- 13. При оказании помощи при утоплении не следует:**  
а) очищать ротовую полость от инородных тел;  
б) давать обезболивающее средство (анальгин, баралгин);  
в) положить на согнутое колено вниз головой;  
г) делать непрямой массаж и искусственное дыхание.
- 14. Неправильным признаком при паренхиматозном кровотечении является:**



- а) боли в животе   б) общая слабость   в) головокружение;
  - г) покраснение кожных покровов;   д) снижение артериального давления
- 15. Положение, в котором необходимо транспортировать больных с поврежденным позвоночником:**
- а) сидя   б) на носилках с мягким основанием;
  - в) на носилках с подложенным щитом
- 16. Признаком закрытой травмы живота не является:**
- а) покраснение кожи; б) напряжение живота; в) боли в животе; д) тошнота.
- 17. Препараты, которые состоят из убитых или ослабленных микробов:**
- а) сыворотки   б) анатоксины   в) вакцины
- 18. Мероприятия по уничтожению микроорганизмов, вызывающих инфекционные заболевания:**
- а) дезинфекция   б) дератизация   в) дезинсекция
- 19. При ожогах пальцев кисти накладывается повязка:**
- а) колосовидная; б) восьмиобразная; в) рыцарская перчатка.
- 20. При обморочном состоянии отсутствует такой признак как:**
- а) кратковременная потеря сознания; б) снижение артериального давления
  - в) покраснение кожи; г) слабое наполнение пульса.
- 21. Проведение искусственной вентиляции легких в сочетании с наружным массажем сердца осуществляется при:**
- а) потере пострадавшим сознания
  - б) состоянии клинической смерти (остановка сердца, дыхания)
  - в) сильном кровотечении
- 22. Время от момента внедрения патогенного микроба в организм и до появления первых признаков называется:**
- а) начало заболевания   б) инкубационный период   в) активное проявление бо-
- лезни
- 23. Что необходимо сделать при ожогах глаз кислотой?**
- а) обильно промыть глаза струей чистой воды (не менее 15 минут), наложить стерильную повязку
  - б) закрыть глаза и полежать   в) промыть их мылом
- 24. Особенностью резаной раны является:**
- а) медленное заживление; б) неровные края;
  - в) образование грубого рубца после заживления.
- 25. Инфекции, которые передаются человеку от домашних и диких животных, зараженных различными патогенными микроорганизмами, называются:**
- а) трансмиссивные   б) зоонозные   в) воздушно-капельные
- 26. При растяжении связок отсутствует такой признак как:**
- а) снижение двигательной функции конечности;
  - б) снижение местной температуры;
  - в) отечность; г) гематома.
- 27. Первой медицинской помощью при внутренних кровотечениях являются следующие действия:**
- а) положить горячую грелку; б) положить пузырь со льдом;   в) дать антибио-
- тики
- 28. Процесс поглощения, переваривания и инактивации чужеродных для организма веществ специализированными клетками, называется:**
- а) некроз   б) фагоцитоз   в) тромбоз
- 29. Иммуитет, который формируется в процессе индивидуального развития организма в течение всей жизни, называется:**
- а) приобретенный   б) врожденный   в) наследственный
- 30. Вещества, образующиеся в организме в ответ на внедрение микроба назы-**

ваются

- а) антитела б) антигены в) анатоксины

**31. В классификации переломов отсутствует такой вид как:**

- а) косые; б) винтообразные; в) окончатые; г) поперечные; д) осколочные.

**32. К действиям первой помощи при ожогах 1-степени не относится:**

- а) обработать синтомициновой эмульсией, аэрозолями;  
б) обработать растительным маслом, жирами животного происхождения;  
в) оперативное вмешательство – пересадка кожи

**33. Простерилизовать шприцы в домашних условиях можно следующим образом:**

- а) протереть спиртом; б) ошпарить кипятком;  
в) прокипятить в чистой посуде в течение 45 минут.

**34. Группа здоровья, которую составляют учащиеся с нормальным психическим и**

**физическим развитием - это:**

- а) 1 группа б) 3 группа в) 5 группа

**35. Третье состояние – это:**

- а) здоровье б) болезнь  
в) состояние, когда резервы нормального функционирования систем сдвинуты в сторону истощения.

**36. Заболевание, которое протекает много месяцев или даже лет:**

- а) острое б) подострое в) хроническое

**37. Неклеточные живые микроорганизмы:**

- а) бактерии б) грибки в) вирусы

**38. Социальное здоровье – это:**

- а) система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде  
б) текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма  
в) состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным

комфортом

**39. Яд, вырабатываемый микроорганизмами называется:**

- а) водород б) углерод в) токсин

**40. Продолжительность урока для первоклассников составляет**

- а) 30 минут б) 35 минут в) 40 минут

**2 блок заданий с выбором всех правильных ответов.  
для оценки сформированности компетенций ПК-4**

**1. Растирать кожу при обморожении 1 степени нельзя:**

- а) перчаткой; б) кусочком фланели; в) снегом

**2. Виды кровотечений бывают:**

- а) капиллярные; б) артериальные; в) лимфатические;  
г) венозные; д) паренхиматозные.

**3. При оказании помощи пораженным ожогами 2-й степени нельзя:**

- а) наложить на обожженный участок кожи стерильную повязку;  
б) касаться руками обожженных участков кожи в) вскрывать пузыри.

**4. К признакам венозного кровотечения относятся:**

- а) кровь темного цвета; б) кровь выделяется сильной струей;  
в) кровь выделяется вялой струей.

**5. Начальными признаками отравления пищевыми продуктами являются:**

- а) тошнота, рвота; б) боли в животе; в) боли в грудной клетке; г) жидкий стул.

**6. При переливании крови возможны следующие отравления:**

- а) механические (воздушная эмболия или тромбоэмболия); б) инфекционные;

в) пост гемотранфузионный шок. г) рвота.

**7. Признаками внутреннего кровотечения являются:**

а) бледность кожных покровов; б) повышение артериального давления;  
в) боли в животе; г) общая слабость

**8. Первой помощью при инфаркте миокарда являются следующие действия:**

а) назначить антибиотики; б) положить под язык валидол; в) создать покой.

**9. Признаками гипертонического криза являются:**

а) повышение артериального давления; б) головные боли;  
в) снижение артериального давления.

**10. По определению ВОЗ понятие здоровье включает:**

а) психическое благополучие б) социальное благополучие в) экологическое благополучие

**ВОПРОСЫ к зачету  
для оценки сформированности компетенций ОК-6, ОК-9, ПК-4**

| Вопрос  | Код компетенции (согласно РПД) |
|---|--------------------------------|
| 1. Перечислите факторы, определяющие здоровье и болезнь.  | ОК-6                           |
| 2. Перечислите критерии оценки индивидуального здоровья. Что такое норма?   | ОК-9                           |
| 3. Как осуществляется в России охрана здоровья женщин и детей?  | ПК-4                           |
| 4. Дайте определение понятия «профилактика». Назовите виды профилактики.  | ОК-6                           |
| 5. Определите роль учителя в укреплении здоровья школьников.  | ОК-9                           |
| 6. Назовите задачи гигиенического образования и воспитания населения.   | ПК-4                           |
| 7. Назовите основные федеральные законы, направленные на охрану здоровья населения.   | ОК-6                           |
| 8. В чем состоит значение воды для жизнедеятельности человека? В чем заключается влияние на здоровье «жесткой» и «мягкой» воды? | ОК-9                           |
| 9. Назовите основные источники загрязнения воды.  | ПК-4                           |
| 10. Охарактеризуйте химическое и биологическое загрязнение питьевой воды с точки зрения их влияния на здоровье человека.        | ОК-6                           |
| 11. Назовите источники радиоактивности в доме, пути профилактики негативных последствий для здоровья.                           | ОК-9                           |
| 12. Охарактеризуйте электромагнитные поля как неблагоприятный фактор среды жилых и общественных помещений.                      | ПК-4                           |
| 13. Назовите источники шума в жилой среде и его влияние на здоровье.  | ОК-6                           |
| 14. Что такое «эндемичные заболевания»? Приведите примеры.  | ОК-9                           |
| 15. Охарактеризуйте химическое и биологическое загрязнение почвы, последствия для здоровья человека.                            | ПК-4                           |
| 16. Что вы знаете об экологической чистоте современных продуктов?   | ОК-6                           |
| 17. В чем заключаются негативные последствия солнечной радиации для здоровья человека?  | ОК-9                           |
| 18. Что означает термин «эндоэкология»? Какие проявления «эндоэкологической болезни» вы знаете?                                 | ПК-4                           |
| 19. Дайте определение понятию «образ жизни» и назовите три категории образа жизни.  | ОК-6                           |
| 20. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни». Охарактеризуйте принципы ЗОЖ.   | ОК-9                           |
| 21. Перечислите и охарактеризуйте мотивации здоровья и ЗОЖ.   | ПК-4                           |
| 22. Роль двигательной активности в биологической эволюции.  | ОК-6                           |
| 23. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.  | ОК-9                           |

|   |      |
|---|------|
| 24. Понятие о натуральной пище.   | ПК-4 |
| 25. Влияние технологической обработки пищи на организм.   | ОК-6 |
| 26. Влияние на организм неправильного сочетания пищевых продуктов.  | ОК-9 |
| 27. Принципы организации рационального питания.   | ПК-4 |
| 28. Дайте определение понятию «рациональная организация жизнедеятельности».   | ОК-6 |
| 29. Назовите факторы, определяющие умственную работоспособность.  | ОК-9 |
| 30. Какие механизмы активации обеспечивают восстановление при умственном утомлении?   | ПК-4 |
| 31. Перечислите факторы риска труда педагога.   | ОК-6 |
| 32. Назовите общие принципы профилактики профессиональных заболеваний у педагогов.  | ОК-9 |
| 33. Что такое «инфекционный процесс»? Назовите стадии инфекционного процесса.   | ПК-4 |
| 34. Что такое «эпидемический процесс»? Назовите звенья эпидемического процесса.   | ОК-6 |
| 35. Назовите источники инфекции и факторы передачи возбудителя.   | ОК-9 |
| 36. Охарактеризуйте механизмы заражения инфекционными заболеваниями.  | ПК-4 |
| 37. Какие задачи у классного руководителя в период проведения вакцинации школьников?  | ОК-6 |
| 38. Что такое иммунитет? Виды иммунитета.   | ОК-9 |
| 39. Перечислите воздушно-капельные инфекции, которые протекают с высыпаниями на коже. В чем заключаются особенности проявления каждой из них? | ПК-4 |
| 40. Охарактеризуйте основные желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, тифопаратифозные заболевания, сальмонеллез).                    | ОК-6 |
| 41. Какие пищевые отравления бактериальными токсинами вы знаете?  | ОК-9 |
| 42. Приведите примеры гематогенных инфекций и перечислите способы их профилактики.  | ПК-4 |
| 43. Какие инфекционные заболевания называют зоонозами? Приведите примеры.   | ОК-6 |
| 44. Назовите основные проявления СПИДа и пути передачи ВИЧ-инфекции.  | ОК-9 |
| 45. Перечислите направления профилактики болезней, передающихся половым путем.  | ПК-4 |
| 46. Перечислите самые первые действия при оказании неотложной помощи пострадавшему.   | ОК-6 |
| 47. Что такое «реанимация»? Перечислите последовательность действий. Назовите признаки эффективности реанимационных мероприятий.              | ОК-9 |
| 48. Как отличить обморок, кому и клиническую смерть по трем основным признакам?   | ПК-4 |
| 49. Охарактеризуйте механизмы развития стадий травматического шока.   | ОК-6 |
| 50. Назовите виды кровотечений и способы их остановки.  | ОК-9 |
| 51. Назовите признаки перелома костей конечностей. Последовательность и правила оказания неотложной помощи при переломах.                     | ПК-4 |
| 52. Назовите признаки ушиба, вывиха. Последовательность и правила оказания неотложной помощи.   | ОК-6 |

## 6.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

*адреса доступа к документам*

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при реализации образовательных программ высшего образования в ННГУ (Приказ от 13.05.2021 №241-ОД);

Положение о фонде оценочных средств, (Приказ от 10.06.2015 №247-ОД);

Положение об электронной информационно-образовательной среде ННГУ (Приказ от 25.01.2018 №41-ОД);

Положение о порядке организации и освоения факультативных и элективных дисциплин (модулей) в ННГУ (Приказ от 19.09.2017 № 427-ОД);

Регламент проведения компьютерного тестирования студентов с использованием системы «Прометей» (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Регламент проведения межсессионной аттестации студентов (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Положение о курсовой работе (Приказ от 11.02.2019 №АФ-3)

Типовое положение о реферате (Приложение к приказу от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Типовое положение о контрольной работе студентов заочной формы обучения (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД)

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **а) основная литература:**

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2018. – 241 с. // ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://urait.ru/bcode/414733>
2. Социальная медицина: учебник для академического бакалавриата / А.В. Мартыненко [и др.]; под ред. А.В. Мартыненко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 375 с. – // ЭБС Юрайт [Электронный ресурс]. – Адрес\_доступа: <https://urait.ru/bcode/430877>

### **б) дополнительная литература:**

1. Анатомия человека: учебник : в 2 томах / М. Р. Сапин [и др.]; под ред. М. Р. Сапина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – Т. I. – 456 с.: ил. // ЭБС «Консультант студента» [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970443840.html>
2. Красноперова Н.А. Возрастная анатомия и физиология. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – 214 с. // ЭБС «Консультант студента» [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691018619.html>

### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. Лицензионное программное обеспечение: Операционная система [Windows](#).
2. Лицензионное программное обеспечение: [Microsoft Office](#).
3. Электронный учебник по биологии - <http://www.ebio.ru/index-4.html>
4. Электронные книги по разным разделам биологии [http://www.twirpx.com/files/#files\\_biology](http://www.twirpx.com/files/#files_biology)
5. <http://www.bibliotekar.ru/447/> (физиология человека: учебник для мед.вузов под ред.В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько).
6. <http://www.bio.bsu.by/phha/> ( толковый сайт по физиологии).

7. <http://humbio.ru/humbio/physiology/0005e445.htm> (электронный учебник по биологии. раздел физиология).

Электронная библиотечная система "Znanium"

<http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека Нижегородского Государственного Университета им. Н.И. Лобачевского

<http://www.lib.unn.ru/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента"

<http://www.studentlibrary.ru/>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru/>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран); помещения для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Программа дисциплины **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ВО ННГУ) по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ ННГУ от 13.05.2020 №256-ОД).

Автор(ы):

к.биол.н., доцент

Михайлова С.В.

Рецензент (ы):

к.биол.н., доцент

Жиженина Л.М.

Программа одобрена на заседании кафедры биологии, географии и химии от 18.02.21года, протокол № 2

зав. кафедрой

д.биол.н., доцент

Недосеко О.И.

Председатель МК

к.пс.н., доцент

психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.